

1年生

平成 29 年 7 月 18 日

スイッチオフしてリアルオン!

ノーメディアチャレンジレポート

昭島市立拝島第一小学校 保健室

ノーメディアチャレンジへのご理解とご協力、ありがとうございました。

1年生は初めてのノーメディアチャレンジでした。今回、カードを提出した児童は全校で604名(91.7%)です。「食事の時間はテレビを消す」、「メディアの時間を決めていく」というご家庭も多く、日常的にメディアを上手に使っている家庭が増えています。さらに、「家族の時間が増えた」「家族でたくさん話した」という感想も多く、この取り組みによって家族での関わりが増えたことも大きな成果であり、嬉しく思います。

まもなく夏休みになりますが、暑くても「スイッチオフしてリアルオン!」ができ、子供たちの夏の素的な思い出ができたらいいなと思います。

拝一小、1年生のリアルオン!「テレビやゲームを使わない時にしていたこと」

- パパと将棋
- すごろく
- トランプ
- 工作
- お絵かき
- ラキュー
- テーブルゲーム
- 秘密基地を家の中につくる
- サッカー
- お話し
- 公園で遊ぶ
- お手伝い
- トランポリン
- フラフープ
- オセロ
- 鬼ごっこ
- バスケット
- 部屋の片づけ
- 兄弟と遊ぶ
- ピアノ
- 自転車の練習
- 人形遊び
- 粘土
- 問題迷路
- クッキー作り

こうすればうまくいくよ!「成功させるために工夫したこと」

- 公園に行った。
- 早くお風呂に入った。
- おうちの人もしょしょにがんばってくれたので、成功できました。わたしもたくさんがんばりました。
- タブレットをかくした。
- 折り紙やお絵かきなど作ることを楽しんだ。
- ゲームをする前に終わりの時間を決めた。みんなで声をかけた。
- 時間を考えた。時計を意識した。
- タイマーを使った。

- スマイルトロクに行って外で遊んだ。
- 見たい番組を前もって決めた。
- 親もテレビを見ないように気を付けた。
- 図書館に行って本をたくさん借りた。
- テレビを見ないように家族で散歩に出かけた。
- お手伝いをお願いした。
- 食事のときや夜9時になったときに、テレビのコンセントを抜いた。
- 早く寝た。
- ゲームやタブレットをおうちの人に預けた。

ノーメディアチャレンジをして思ったこと

○野球盤ができて楽しかった。
○メディアを見ないでも楽しいことがたくさんあった。
○タブレットがなくても楽しかった。
○ちょっとがまんしたけどよくがんばったと思う。
○もっと見たかったけど、目が悪くなるから止めた。

○姉妹と学校の話がたくさんできた。
○テレビが見られなかったけど、パパとママで話せてよかったです。
○家族といっぱい遊んだ。
○メディアのほかにも遊びがあることにきがついた。
○静かだなって思った。
○最悪だった。○大変だった。○がまんした。

お家の人の感想 (ノーメディアへのご協力に感謝しています！)

- ◎大人が一日中メディア三昧だと改めて思いました。
- ◎普段スマホを見る時間が多く、今回 10 分にする事によって、みんなでカルタをしたり、ひらがなのあてっこをしたりと家族の時間が増えて楽しかったです。
- ◎普段夕飯の時、テレビが大好きなお父さんの影響で、消すことがなかったのですが、消してみたら子供が嬉しそうにして学校の様子や友達のことをいつもよりたくさん話してくれました。私たちも集中して子供の話を聞けたと思います。
- ◎食事中、テレビを消せたときは、その日学校であったことなどをたくさん話してくれました。テレビやゲームばかりでなく、テーブルゲームを楽しむこともできたのでとても良い一週間になりました。
- ◎チャレンジする前は、特にテレビの時間制限を設けていなく、ダラダラしていたが、今回のチャレンジによってけじめをつけることができたと思います。また、新しい遊び(オセロ)を覚えることができてよかったです。
- ◎テレビやゲームをしていない時間には、最近覚えてきた将棋をお父さんや姉たちと楽しんでいました。お父さんも久しぶりに将棋をやったようで良い脳のストレッチになったようでした。
- ◎つつい親もタブレットで間を持たせてしまいましたが、一緒にいろいろやるのも大切だなと思いました。
- ◎家族で協力し、家族の時間が増え、普段と違うことができ、この一週間メディアがなくても楽しく過ごすことができました。娘とのすごろく作りが楽しかったです。
- ◎ゲームがなければ兄とじゃれ合って遊んでいました。とても楽しそうでした。これからも時々隠そうと思います。
- ◎テレビよりもスマホの動画を見たり「30分ならいいでしょ」ということが多かった。もっとスマホを見ない時間が多くなるよう親も気を付けていきたいと思います。
- ◎折り紙やお絵かきなど雨の日は工夫して制作などで遊んでいました。自分でチャレンジメニューを考えたことで自分から動くようになりました。
- ◎自分でテレビ等を消せる日もありました。また、声をかけるとすぐに消すことができました。食事に集中できてよいと思いました。子供と一緒に時間が少ない父親にとっては会話する時間が増えてよいと思います。
- ◎興味を持ちそうな本を読ませたり、公園に連れていったりすることにより、会話をする時間も増え、早く寝られるようになりました。